

# Cours et stages : Gymnastique Douce - Stretching

Sylvie  
orembus



*Enseigne la gymnastique douce depuis 20 ans.  
Danseuse contemporaine, elle est aussi formée  
au yoga, à l'aïkido et à la technique Alexander.  
Elle propose un travail personnalisé pour une  
meilleure aisance corporelle.*

**Lundi, vendredi : 10h / 11h30**

**Mardi, jeudi : 18h30 / 20h**

**Stages week-end**

**26, 27 novembre 11  
17, 18 mars 12**

**Samedi : 15h - 18h  
Dimanche : 10h - 13h**

## Tarifs 2011 - 2012

	TRIMESTRE	ANNEE
1 fois par semaine	87 €	218 €
2 à 4 fois par semaine	125 €	313 €
Cours individuels	46 €	
Stage week-end	55 €	
Adhésion à l'association 2 Kai Oche : 15 Euros		

# Premier cours gratuit

**Le DIX - Butte Sainte Anne - 10, place des Garennes - Nantes**

En fonction des besoins de chacun, le travail sera axé sur :

Tonicité et équilibre musculaire :

Relâcher les tensions du corps (épaule, nuque, pieds, bouche, etc.) afin de mobiliser juste les forces nécessaires.

Centre du corps :

Maîtrise corporelle à partir du bassin (ventre et bas du dos).

Sensation de son corps :

La prise de conscience corporelle liée à la respiration amène à une écoute plus approfondie de ce qui nous entoure.

Technique :

Exercices individuels lents ou dynamiques, manipulation à deux, massages

